



Volkshochschulen Aichwald Baltmannsweiler



**„Mit leerem Kopf
nickt es sich
leichter.“**

1. Semester 2025



**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Kursteilnehmende unserer Volkshochschulen,**

„**Mit leerem Kopf nickt es sich leichter**“, sagte einst der slowenische Autor Žarko Petan. Ein kluger und zugleich augenzwinkernder Hinweis darauf, wie wichtig es ist, unseren Geist mit Wissen, neuen Perspektiven und spannenden Erfahrungen zu füllen.

Genau dazu lädt Sie das neue und vielseitige Frühjahr-/Sommer-Programm ein. Es bietet Ihnen eine große Auswahl an Kursen, Vorträgen und Workshops – von Sprachkursen über kreative Angebote bis hin zu gesellschaftlich aktuellen Themen. Hier können Sie Ihren Horizont erweitern, Neues lernen und das eigene Denken hinterfragen.

Denn ein gefüllter Kopf mag vielleicht schwerer wiegen, aber er trägt entscheidend dazu bei, dass wir aktiv und selbstbewusst am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. In einer Zeit, in der Informationen und Meinungen oft unreflektiert übernommen werden, ist es umso wichtiger, sich eigenes Wissen anzueignen und insbesondere vermeintlich „einfache Wahrheiten und Fakten“ kritisch zu hinterfragen.

Wir danken dem gesamten vhs-Team sowie allen Dozentinnen und Dozenten, die mit ihrem Engagement dieses vielfältige Bildungsangebot möglich machen.

Liebe Bürgerinnen und Bürger, nutzen Sie die Chance, die unsere Volkshochschulen bieten und machen Sie sich auf die Reise zu neuem Wissen und spannenden Entdeckungen. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Ihr

Andreas Jarolim
Bürgermeister Gemeinde Aichwald

Simon Schmid
Bürgermeister Gemeinde Baltmannsweiler



vhs-Team

Delia Badilatti (Leitung)

Cornelia Klein (Mitarbeit vhs Aichwald)

Cornelia Wimmer (Mitarbeit vhs Baltmannsweiler)

Geschäftsstelle Aichwald

vhs Aichwald

Seestraße 8, 73773 Aichwald

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

vhs@aichwald.de

Sprechzeiten Aichwald

Montag 10.00–11.30 Uhr

Donnerstag 10.00–11.30 Uhr

(nicht während der Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung

Mail: vhs@aichwald.de

Tel.: 07 11 / 36 57 00 89

Homepage: www.vhs-aichwald.de

Kursorte Aichwald (Kursnummer beginnend mit A)

Aichschieß: Uwe's Fitnesstreff, Buchenteich 9

Schanbach: Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 10

Grundschule (GS), Krummhardter Str. 58

Notariat, Seestr. 8

Schurwaldhalle, Krummhardter Str. 54

Geschäftsstelle Baltmannsweiler

vhs Baltmannsweiler

Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler

Tel.: 07 153 / 94 27-29 (vhs Leitung)

Tel.: 07 153 / 94 27-27 (Zentrale Rathaus)

vhs@baltmannsweiler.de

Sprechzeiten Baltmannsweiler

Zentrale Rathaus Zu den Öffnungszeiten

vhs Leitung Montag 9.00–12.00 Uhr (nicht während der

Schulferien; ein Anrufbeantworter ist eingerichtet)

Anmeldung

Mail: vhs@baltmannsweiler.de

Tel.: 07 153 / 94 27-27

Homepage: www.vhs-baltmannsweiler.de

Kursorte Baltmannsweiler (Kursnummer beginnend mit B)

Baltmannsweiler: Grundschule (GS Bw), Hermannstr. 15

Katholische Kirchengemeinde, Waldstr. 30

Sporthalle, Baacher Str. 4

Hohengehren: Grundschule (GS Hg), Schulstr. 6

Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51

Online-Kurse



Online

Sie benötigen PC/Laptop/Smartphone mit einer stabilen Internet-Verbindung. Falls eine aktive Teilnahme erwünscht ist, zusätzlich eine Webcam und ein Mikrofon.

Wir senden Ihnen die Zugangsdaten (Link), mit welchen Sie der Veranstaltung online beitreten können, einige Tage vor der Veranstaltung per Mail zu. Ebenso eine kurze Anleitung hierfür.

Kursgebühren

Bei allen vereinbarten Entgelten handelt es sich um Brutto-Entgelte. Die für einzelne Kurse gesetzlich vorgeschriebene Umsatzsteuer (19 % für BI 1013, BI 1018, BI 1019, BI 2005, BI 2012, BI 2018, BI 3100 und BI 3102) sowie die Umsatzsteuer auf den Schwimmbad-Eintritt ist in der genannten Kursgebühr enthalten.

„Mit
leerem Kopf
nickt es sich
leichter“

Gewusst wo!

Weiter geht's mit unserer Quiz-Reihe. Sie finden auf der Titelseite des Heftes wieder jeweils eine Detailaufnahme von Aichwald und eine von Baltmannsweiler.

Nun gilt es zu erraten, was genau abgebildet ist und wo es auf dem jeweiligen Gemeindegebiet zu finden ist.

Wir verlosen unter den richtigen Einsendungen pro Gemeinde einen 15 €-Gutschein für einen vhs-Kurs am jeweiligen Standort.

Einsendeschluss: 21.März 2025

Lösungen an: vhs@aichwald.de bzw. vhs@baltmannsweiler.de

Die Auflösung erfolgt für Aichwald im Amtsblatt und für Baltmannsweiler in den Dorfnachrichten von KW 15.

Teilnahmebedingungen: Minderjährige sowie Rathausmitarbeiter von Aichwald und Baltmannsweiler sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter den richtigen Einsendungen jeder Gemeinde entscheidet das Los. Die Gewinner werden per Mail informiert. Es gelten die Datenschutzerklärungen der Gemeinden Aichwald und Baltmannsweiler (vgl. S. 25). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Politik, Gesellschaft, Umwelt

| | | |
|------------|---|---|
| AI 1008 | Wie gelingt der Heizungstausch? | 5 |
| AI 1006 | Deutscher Wetterdienst | 5 |
| AI 1004 | Endlich besser schlafen. | 5 |
| BI 1019 | Dem Förster über die Schulter geschaut | 5 |
| AI 1009 | Klimaschutz kann jeder | 5 |
| BI 1018 | Die Stuttgarter Markthalle | 5 |
| AI 1026 | Hypnose für Kinder und Jugendliche | 5 |
| AI 1000 | Spur 8: Entdeckungen im Land des Glaubens | 6 |
| BI 1008 ff | Pilzcoach der DGfM (6-teiliger Lehrgang) | 6 |
| AI 1001 | Pilzkunde für Einsteiger | 6 |
| BI 1013 | Morchelexkursion | 6 |
| BI 1006 | Pilze, die unbekanntes Wesen | 6 |

Kultur, Gestalten

| | | |
|---------|--|---|
| AI 2144 | Nähworkshop für Frauen | 7 |
| BI 2005 | Traumfänger mit Perlseide und echten Steinen | 7 |
| BI 2012 | Ballett und Brezeln | 7 |
| BI 2003 | Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse | 7 |
| BI 2018 | Heuherz mit Kräutern – selbst gemacht | 7 |
| AI 2002 | Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene | 8 |
| AI 2000 | Ausdruckstanz für Frauen | 8 |

Gesundheit

| | | |
|---------|--|---|
| AI 3018 | Tapas: ein Stück spanische Kultur | 9 |
| AI 3010 | Tortenbäckerei – Crêmetorten | 9 |
| BI 3100 | Confiserie Bosch | 9 |
| AI 3011 | Die Pflanzenmilch macht's | 9 |
| BI 3102 | Was Sie schon immer über Käse wissen wollten | 9 |
| AI 3001 | Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker | 9 |



| | | |
|------------|---------------------------------------|----|
| AI 3032 ff | Rückhalt | 10 |
| AI 3031 | Rückhalt (nur für Frauen) | 10 |
| BI 3003 ff | Ich beweg' mich – Rückenfit | 10 |
| AI 3019 | Rückenfit | 10 |



| | | |
|------------|---|-------|
| AI 3035 | Konditionsgymnastik für Frauen und Männer | 10 |
| AI 3232 ff | Starke Mitte | 10/11 |
| BI 3018 | Gymnastik für Frauen | 11 |



| | | |
|------------|-------------------------|----|
| BI 3016 | AROHA® | 11 |
| AI 3006 | Strong Nation | 11 |
| BI 3017 ff | Zumba® | 11 |



| | | |
|---------|--------------------------------------|----|
| AI 3036 | Energie Qi Gong | 11 |
| AI 3034 | Tai Chi (Fortgeschrittene) | 11 |



| | | |
|------------|---|----|
| AI 3012 ff | Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg | 12 |
| BI 3010 ff | Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga | 12 |
| BI 3022 | Hatha-Yoga am Vormittag | 12 |
| BI 3000 | Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung | 12 |
| AI 3008 | Yoga – sportlich entspannen (alle Level) | 12 |
| AI 3009 | Yoga – sportlich entspannen (Geübte) | 13 |
| BI 3101 | Gehirn und Stress | 13 |



| | | |
|------------|------------------------------------|----|
| BI 3002 ff | Aquagymnastik | 13 |
| BI 3007 | Aquagymnastik Hüfte/Knie | 13 |
| BI 3013 | Aquafitness | 13 |

Sprachen



| | | |
|------------|----------------------|----|
| AI 4093 ff | Deutsch A1 | 16 |
|------------|----------------------|----|



| | | |
|---------|--|----|
| AI 4064 | Advanced English Conversation B2 | 16 |
| AI 4065 | Easy talking and reading B1 | 16 |
| BI 4000 | Englisch B1 | 16 |



| | | |
|---------|--------------------------|----|
| AI 4107 | Französisch A2 | 16 |
| AI 4106 | Französisch B1 | 16 |



| | | |
|---------|--|----|
| BI 4003 | Italienisch A1 kompakt für die Reise | 16 |
|---------|--|----|

Arbeit und Beruf

| | | |
|---------|---|----|
| BI 5022 | Superhirn – Namen und Gesichter merken | 17 |
| AI 5022 | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt | 17 |
| BI 5006 | 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis | 17 |
| AI 5000 | Social-Media-Marketing mit Instagram | 17 |
| BI 5012 | Fit für den Job – Stressmanagement | 17 |
| BI 5013 | Rhetorik Teil 1 – Redekompetenz | 17 |
| BI 5011 | Webseiten mit Tilda (Einsteiger) | 17 |

Junge vhs

| | | |
|------------|---|----|
| BI 2010 | Afrikanisches Trommeln | 18 |
| BI 1010 | Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng | 18 |
| BI 1011 | Die Dinojäger | 18 |
| AI 3017 | Veganes Oster-Backen | 18 |
| BI 1005 | Die Kugel rollt – der Wald mit allen Sinnen | 18 |
| AI 3020 | Bunte Burger mit leckerem Patty | 18 |
| BI 1009 | Outdoor Escape Room | 19 |
| BI 2006 | Armbänder aus Trommelsteinchen | 19 |
| AI 3014 | Cupcakes – Leckerschmecker! | 19 |
| AI 3016 | Tomatensauce selbst gemacht | 19 |
| AI 1003 | vhs Babytreff | 19 |
| BI 3103 ff | Zeit für Bewegung, Entspannung, für einander Für Kinder von 0–1 bzw. 1–2 Jahren mit Elternteil | 19 |
| BI 3005 | Zirkusworkshop | 19 |
| AI 2145 ff | Nähen für Kinder ab 9 Jahren | 20 |



| | | |
|---------|---|----|
| AI 3002 | Zumba® Kids Junior (Kindergartenkinder) | 20 |
| AI 3003 | Zumba® Kids (Grundschulkindern) | 20 |
| AI 3004 | Zumba® Kids (ab 5. Klasse) | 20 |



| | |
|--|----|
| Information zu den Schwimmkursen | 20 |
|--|----|

EINZELVERANSTALTUNGEN

AI 1008 Wie gelingt der Heizungstausch?



Online

Tina Götsch (Dipl.-Ing. Bauwesen)

Donnerstag 03.04.2025, 18.30–20.00 Uhr | € 10,00

Wie heizen wir in Zukunft? Das fragen sich viele Hauseigentümer, gerade auch im Hinblick auf die neuen gesetzlichen Vorschriften aus dem Gebäudeenergiegesetz (GEG). Viele Halbwahrheiten geistern zum Heizungstausch durch Presse und Netz. Doch wann muss meine alte Heizung wirklich raus? Was darf, kann oder muss ich Neues einbauen? Was kostet mich das alles und vor allem, welche Förderungen bekomme ich für den Einbau einer neuen Heizung? Erhalten Sie einen Überblick über die Systeme mit den dazugehörigen Förderungen sowie über die gesetzlichen Grundlagen und Möglichkeiten.



AI 1006 Deutscher Wetterdienst

Donnerstag 10.04.2025, 11.00–13.00 Uhr

€ 8,50 (inkl. Fahrtkosten ÖV) | Schanbach Kreisverkehr ab: 09.25 Uhr | Schanbach Kreisverkehr an: ca. 14.38 Uhr

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) ist der nationale meteorologische Dienst der Bundesrepublik Deutschland. Er erfasst, bewertet und überwacht die physikalischen und chemischen Prozesse in unserer Atmosphäre und ist Ansprechpartner für alle Fragen zu Wetter und Klima. Neben Wettervorhersagen und Unwettermanagement gehört die meteorologische Sicherung der Luft- und Seeschifffahrt zu seinen Kernaufgaben. Wir besuchen die Wetterwarte Stuttgart, die Wettervorhersagen und das Warnmanagement für ganz Baden-Württemberg erstellt. Nach einem einführenden Vortrag werden bei einem Rundgang über das Messfeld die einzelnen Messinstrumente erklärt und wir erleben den Aufstieg des Wetterballons, danach besuchen wir die Wettervorhersage mit ihren Radar- und Satellitenbildern.

AI 1004 Endlich besser schlafen – jung bleiben und immer gesünder werden



Online

Manuel Baierl

Donnerstag 10.04.2025, 18.00–19.00 Uhr
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der erholsame Nachtschlaf ist einer der wichtigsten und zugleich am häufigsten vernachlässigten Parameter, wenn es um Vitalität, Energie und Wohlbefinden geht. Guter Schlaf ist nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend. Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Erfahren Sie von einem Schlafmentor, wie Sie nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf einfache Weise ihre Schlafqualität verbessern und mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude erlangen können. Im Anschluss gibt es eine Fragerunde.

BI 1019 Dem Förster über die Schulter geschaut

Tobias Huning (dipl. Forstingenieur)

Samstag 10.05.2025, 14.00–16.00 Uhr

€ 5,00 | Treffpunkt: vor der Katholischen Kirche Baltmannsweiler, Waldstraße 30

Der Leiter des Forstreviers Baltmannsweiler nimmt Sie mit auf einen Waldspaziergang durch den Parkwald und schärft hierbei Ihren Blick für den heimischen Wald, die Forstwirtschaft und die Zeichen des Klimawandels. Er gibt Einblick in die Geräte, die ihm heute zur Verfügung stehen und beantwortet alle Fragen, die sich Ihnen hierbei stellen. Ein informativer Rundgang mit Gesprächscharakter.

AI 1009 Klimaschutz kann jeder

Conny Mangold (ZuZule – Zusammen Zukunft leben)

Dienstag 20.05.2025, 18.00– 21.00 Uhr

€ 30,00 | Notariat Schanbach, Raum 4

Der Klimawandel und mögliche Maßnahmen sind in aller Munde. Wie Klimaschutz, Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung und Müllvermeidung ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden können, ist Gegenstand dieser Veranstaltung. Welche kleinen Änderungen in unseren Gewohnheiten helfen dabei? Sie erhalten konkrete Anregungen für Alltagssituationen und dabei kommt die Kulinarik nicht zu kurz. Es werden lecker-gesunde und nachhaltige „Probierle“ serviert. Klimaschutz und Nachhaltigkeit mit viel Spaß!

BI 1018 Die Stuttgarter Markthalle – in einer Stunde um die Welt

Mittwoch 28.05.2025, 17.00–18.00 Uhr

€ 24,00 (inkl. Verkostung)

Treffpunkt: Ceresbrunnen in der Markthalle

Stuttgarts historische Markthalle ist ein Erlebnis für sich: Die Atmosphäre in dem lichtdurchfluteten, alten Bauwerk ist unvergleichlich. Die Vielzahl einladender, bunter Marktstände und der Duft von erlesenen Köstlichkeiten aus aller Welt machen den Besuch zu einem echten Fest für die Sinne. Bei Ihrem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des historischen Gebäudes – und zwischendurch gibt es an verschiedenen Marktständen immer wieder eine Kleinigkeit zum Naschen – ein Muss für jeden Genießer!

AI 1026 Hypnose für Kinder und Jugendliche

Joe Orszulik (Deutscher Verband für Hypnose e.V.)

Donnerstag 05.06.2025, 19.30–21.00 Uhr

€ 10,50 | Notariat Schanbach, Raum 7

Wir Eltern formen das Kind und den Erwachsenen, der es eines Tages sein wird, mit allem, was wir sagen, wie wir reagieren, wie wir selber fühlen und handeln. Eltern, Erzieher und Lehrer sind die mächtigsten Hypnotiseure unserer Kinder. Erfahren Sie von Vierfach-Vater und Hypnotiseur Joe Orszulik was Hypnose wirklich ist, wie sie funktioniert und welches ihre klassischen Anwendungsgebiete für Kinder und Jugendliche sind, bei denen ein erfahrener Hypnose-Therapeut unterstützen kann. Sie werden auch einfache hypnotische Sprachmuster für den Alltag kennenlernen, um Ihren Kindern das zu geben, was Sie ihnen geben wollen: nur das Beste.

KURSE

AI 1000 Spur 8: Entdeckungen im Land des Glaubens

Martin Strauß u. a. (Prädikant)

Dienstags, ab 11.03.2025, 19.00–20.15 Uhr, 7-mal

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich) | Notariat Schanbach, Raum 4

„Das mit dem Glauben ist mir bisher irgendwie fremd geblieben.“
 „Nach allem, was ich erfahren habe, kann ich nicht mehr glauben.“
 „Gegenüber den Kirchen bin ich skeptisch.“ „Was ist am Glauben der Christen dran?“ Wenn es Ihnen so oder ähnlich geht, Sie nach verständlichen Informationen und Zugang zum Glauben suchen – ohne dabei kirchlich vereinnahmt zu werden – kommen Sie an sieben Vortragsabenden dem christlichen Glauben auf die Spur. Lassen Sie sich ein auf eine ungewöhnliche und faszinierende Reise. Kursmaterial vom Diakonischen Werk der Ev. Kirche Deutschland.

BI 1008 Pilzcoach der DGfM (6-teiliger Lehrgang)

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

jeweils Samstag/Sonntag 22./23.03., 12./13.07. und 18./19.10.2025, 09.00–18.00 Uhr; **Montag 20.10.2025** vormittags (Prüfung)

€ 550,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Pilze werden gemeinhin nach ihrem Speisewert und ihrer Giftigkeit beurteilt. Häufig wird vergessen, dass ein Leben auf der Erde ohne Pilze nicht möglich ist. Darüber hinaus können sie unser Leben vielfältig bereichern: zum Papierschöpfen, zum Färben, als Tinte zum Schreiben u. v. m. Der Pilzcoach ist ein Multiplikator für die Faszination und Bedeutung der Pilze im Ökosystem. Während bei Pilzsachverständigen Artenkenntnis und Beurteilung des Speisewerts von Pilzen den Schwerpunkt bilden, steht bei Pilzcoaches das begeisternde und spielerische Vermitteln von umweltbezogenen Sachverhalten im Vordergrund, das sie in Kindergärten, Schulen und außerschulischen Bildungseinrichtungen einbringen können. Aber Sie können auch einfach selber Freude an der Ausbildung und den kreativen Inhalten haben. Am Ende erfolgt eine schriftliche und eine praktische/mündliche Prüfung zum Pilzcoach der DGfM (Mindestalter: 16 Jahre).

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk, Schreibzeug

BI 1007 Pilzcoach der DGfM (6-teiliger Lehrgang)

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

jeweils Samstag/Sonntag 29./30.03, 26./27.07. und 15./16.11.2025, 09.00–18.00 Uhr; **Montag 17.11.2025** vormittags (Prüfung)

€ 550,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Vgl. BI 1008

 **Anmeldung in beiden Kursen nur auf Warteliste möglich**

AI 1001 Pilzkunde für Einsteiger

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger)

Freitag 02.05. und Samstag 03.05.2025, 10.00–17.00 Uhr

€ 130,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Der Wald hält viele Köstlichkeiten bereit. Was gibt es Schöneres, als „in die Pilze“ zu gehen und nach Herzenslust für eine leckere Mahlzeit zu sammeln. Doch welche Pilze sind essbar und welche nicht? Wie kann man Pilze finden und unterscheiden? Dieses praxisbezogene Seminar richtet sich an interessierte Anfänger mit und ohne Basiswissen. Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung. Danach wandern wir durch den Wald und sammeln, die gefundenen Pilze werden an Ort und Stelle verständlich erklärt. Zum Abschluss

besprechen wir noch einmal detailliert die Funde und alle wichtigen Merkmale. Die gefundenen Speisepilze werden kontrolliert, damit Sie sicher sein können, später nur erstklassige Pilze zu verarbeiten.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk, Schreibzeug

BI 1013 Morchelexkursion

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

Samstag 10.05. und Samstag 17.05.2025, 10.00–16.00 Uhr

€ 35,00 | Treffpunkt: Baltmannsweiler, Genaueres am Vorabend

Ihr einzigartiger Geschmack und ihre Seltenheit machen sie zur Delikatesse: die Morchel. Der Formen- und Farbenreichtum dieser Gattung ist schlicht phänomenal und sucht in der Welt der Pilze ihresgleichen. Bereits kurz nach der Schneeschmelze startet ihre Saison und geht bis in den Mai hinein. Neben den Morcheln dürfen wir bei dieser Pilzlehrwanderung auch auf Funde von Morchelbecherlingen und Maipilzen hoffen. Es gibt jedoch keine Garantie auf Funde – der Kurs findet unabhängig vom aktuellen Pilzvorkommen statt! Wir streifen gemeinsam durch das Exkursionsgebiet und erlangen Grundkenntnisse über Morcheln. Das Ziel des Kurses ist es, in der Lage zu sein, mit dem erlangten Wissen selber Morcheln zu suchen. Wann und wo wachsen sie? Anzeigepflanze? Wo lohnt es sich nach Morcheln zu suchen, wo nicht?

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk



BI 1006 Pilze, die unbekanntes Wesen

Ein Workshop für Kindergartenmitarbeitende

Ralf Kohnen (DGfM Pilzsachverständiger, Feldmykologe 1)

Donnerstag 15.05.2025, 09.00–17.00 Uhr

€ 57,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Gewinnen und vertiefen Sie Verständnis für Pilze und gestalten Sie spannende Lernabenteuer. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Informationen (inkl. Exkursion in den Wald) und kreative Ansätze, wie Sie die faszinierende Welt der Pilze sinnvoll in den Kindergartenalltag integrieren können. Wir betrachten auch das Thema „was tun, wenn ein Kind einen Pilz gegessen hat“ intensiv und vermitteln Ihnen wertvolle Informationen. Gemeinsam schaffen wir eine sichere und lehrreiche Umgebung für neugierige Entdecker. Dieser Workshop ist geeignet für Kindergarten- und Ganztagesmitarbeitende, ist aber auch eine Bereicherung für den (grund-)schulischen Biologieunterricht.

Bitte mitbringen: Korb, kleines Messer, festes Schuhwerk/Gummistiefel, wetterangepasste Kleidung, Snack/Getränk, Schreibzeug

EINZELVERANSTALTUNGEN

AI 2144 Nähworkshop für Frauen

Nähprojekt „Lieblingsstück“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Samstag 12.04.2025, 09.30–16.00 Uhr

€ 53,00 | Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Sie wollten immer schon mal Ihre Nähkenntnisse unter fachkundiger Leitung auffrischen und erweitern?! Dann passt dieser Kurs perfekt für Sie. Vielleicht haben Sie sich schon ein tolles Nähprojekt (Bluse, Rock, Hoody, Tasche, o. ä.) ausgesucht und einen Schnitt und passenden Stoff besorgt? Dann kann's losgehen – individuelle Wünsche werden berücksichtigt. Je nach Kenntnisstand statuen Sie Ihr persönliches Lieblingsstück mit mehr oder weniger Details aus. Wichtige Grundlagen werden vermittelt und vertieft.

Bitte mitbringen: Stoffe (vorgewaschen), Schnittmuster, Zutaten je nach Nähprojekt, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Vesper und Getränk für die Mittagspause

BI 2005 Traumfänger mit Perlseide und echten Steinen

Gabriele Finger

Donnerstag 08.05.2025, 18.00–19.30 Uhr

€ 12,00 (+ ca. € 5,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wir lernen die Technik, mittels derer man die bekannten indianischen Traumfänger knüpft. Als Besonderheit verwenden wir hierbei für die im Netz befindlichen Perlen kleine Trommelsteinchen aus echten (Edel-)Steinen, wobei aus mehreren Steinsorten ein Lieblingsstein ausgewählt werden kann. Je nach Geschmack kann der Traumfänger auch noch mit herunterhängenden Federn geschmückt werden. Werkzeug wird leihweise gestellt.

BI 2012 Ballett und Brezeln

Samstag 10.05.2025, 10.30–11.45 Uhr

€ 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr als VVS Fahrkarte 2.Klasse)

John Cranko Schule, Werastraße 27, 70182 Stuttgart, Probübühne Reid Anderson

Seien Sie beim Training der Compagnie dabei. TänzerInnen und BallettmeisterInnen lassen sich in der John Cranko Schule bei der täglichen Arbeit über die Schulter schauen. Für Kaffee und Brezeln im Anschluss ist gesorgt!



BI 2003 Cajon und mehr

Percussionworkshop für alle – mit oder ohne Vorkenntnisse

Carmen Schäfer (Musikpädagogin, Percussionistin)

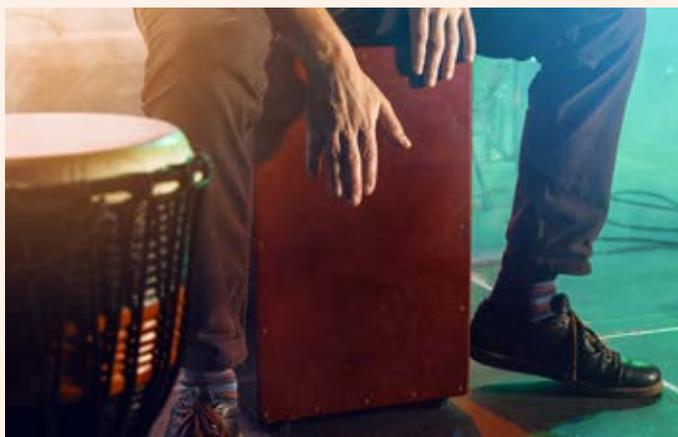
Freitag 16.05.2025, 18.00–21.00 Uhr

€ 24,00 (+ € 5,00 Leihgebühr Cajon bei der Kursleitung)

Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Eine Cajon ist eine Holzkiste, die als Musikinstrument dient. Ursprünglich kommt das Perkussionsinstrument aus Peru. Da es einfach zu erlernen ist, ist es vor allem bei Anfängern ein beliebtes Einstiegsinstrument. Die Cajon hat sich in vielen modernen Musikrichtungen einen Platz erobert und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Grundschnitte und bei einem musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin wenden wir diese an. Toll, welche Klänge sich einer unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen! Zusätzlich zur Cajon greifen wir auch zu kleinen Percussioninstrumenten – wie Shaker und Tamburin. So begleiten wir Songs und musizieren im Ensemble.

 **Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie eine Leih-Cajon benötigen.**



BI 2018 Heuherz mit Kräutern – selbst gemacht

Ursula Wilhelm

Samstag 24.05.2025, 14.00–16.30 Uhr

€ 18,00 (+ ca. € 10,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Treffpunkt: Wilhelmstr. 4, Hg

Kräuter verleihen nicht nur unseren Gerichten das besondere Etwas – aus ihnen lassen sich auch hervorragend Dekorationen zaubern, die noch lange verführerisch duften und auch getrocknet immer ein schöner Blickfang sind. Hierzu formen wir aus Heu ein Herz, worauf danach die Kräuter gebunden werden. Weitere Kräuterideen gibt es auf den Heimweg.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): eigene Kräuter

KURSE

AI 2002 Acrylmalerei

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Verena Wolfert (freischaffende Künstlerin)

Donnerstag 03.04. und Donnerstag 10.04.2025, 18.00–21.00 Uhr
€ 46,00 (+ ca. € 7,00 Materialkosten für Anfänger bei der Kursleitung)
Notariat Schanbach, Raum 7

Feuer, Wasser, Luft und Erde – vier Elemente, ohne die unser Leben nicht möglich wäre. Den vielen Erscheinungsformen wollen wir nachgehen und uns auf eine Reise durch die Welt der Farben, Formen und Strukturen begeben. Gemeinsam werden wir uns erarbeiten, wie man die Flüchtigkeit von Luft, das Prasseln von Feuer, die Schwere von Erde oder das Rauschen von Wasser auf die Leinwand bringt. Neben grundlegenden und weiterführenden Kenntnissen im Umgang mit Acrylfarben lernen Sie, eine spannende Komposition ins Bild zu bringen und Farbmischungen und Kontraste gekonnt einzusetzen.

Bitte mitbringen:

- 4 quadratische Leinwände im Format 40 x 40 cm
- die gewohnten Acrylfarben und Pinsel (für Anfänger stellt die Dozentin eine Auswahl an Material zu Verfügung)
- 1 großer flacher Teller (kein Pappteller)
- 1 großes Wassergefäß (min. 0,5 l)
- 2 alte Lappen
- Bleistifte Härtegrad 2B, 4B und 8B
- Skizzenbuch (falls vorhanden)
- eigene Bildvorlagen wie z. B. Fotos, Ausschnitte aus Zeitschriften Postkarten, gerne auch Texte/Gedichte.

Bitte alte Kleidung oder eine Schürze tragen, da Acrylfarben nach dem Trocknen nicht mehr ausgewaschen werden können.



AI 2000 Ausdruckstanz für Frauen – tanz dich frei

Nicole Volm (Tanz- und Bewegungspädagogin)

Montags, ab 28.04.2025, 19.00–20.30 Uhr, 5-mal
€ 49,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Ausdruckstanz zeichnet sich durch freie Bewegungen ohne vorgegebene Formen aus. Er lässt Raum, um eigene Bewegungsimpulse entstehen zu lassen und ihnen nachzuspüren. Es wird mit dem eigenen Körper experimentiert und der Körperausdruck erweitert. Ohne Nachdenken, ohne Worte, ohne Erklärungen folgen wir den eigenen Bewegungsimpulsen zu bestimmten Emotionen. Unsere Bewegungen und Schritte müssen keinen sichtbaren Sinn ergeben, denn sie entstehen durch inneres Empfinden. Dabei wird die innere Balance hergestellt und Stress abgebaut.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe/Socken/barfuß, Matte, Getränk

KURSLEITUNG GESUCHT!

Sechs gute Gründe, eine Kursleitung an der Volkshochschule zu übernehmen:

- Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – in persönlicher Begegnung.
- Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Nationen und Kulturen.
- Wir führen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen. Helfen Sie uns dabei!
- Lehren und Lernen sind zwei Seiten derselben Medaille. Durch Unterrichten verstehen auch Sie die Welt besser.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!
vhs@aichwald.de vhs@baltmannsweiler.de

EINZELVERANSTALTUNGEN

AI 3018 Tapas: ein Stück spanische Kultur

Carmen Paz Ramos / Ana María Briongos Hernando
Freitag 14.03.2025, 18.00–21.30 Uhr
 € 30,00 (inkl. € 12,00 Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Das spanische Wort „tapa“ bedeutet Deckel oder Abdeckung: Daher ist eine von vielen Theorien, dass es auf einen alten Brauch zurück zu führen ist, einen Deckel auf sein Bier- oder Weinglas zu legen, um es vor Fliegen oder Staub zu schützen. Eine andere Theorie führt es auf eine königliche Anweisung von Alfons X. von Kastilien zurück, wonach Wein nur mit einer Kleinigkeit zu Essen ausgeschenkt werden durfte, um der Trunkenheit entgegenzuwirken.

Geführt von zwei Spanierinnen begeben Sie sich auf die Spuren dieser langen Tradition, in der sich auch die verschiedenen Regionen der Iberischen Halbinsel widerspiegeln. Sie verraten Ihnen, wie man einige der bekanntesten Tapas zubereitet. Què aproveche! Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lieblingsmesser, Getränk

AI 3010 Tortenbäckerei – Crèmetorten

Laila Kanan
Samstag 05.04.2025, 13.30–18.00 Uhr
 € 62,00 (inkl. € 35,00 Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Kuchen und Muffins kann jeder, aber Torten? Eine ganz besondere Herausforderung! Wir gehen das Schritt für Schritt gemeinsam an. Ziel ist eine Crèmetorte (Ø 20 cm) mit wahlweise heller oder dunkler Sahne-Mascarpone-Crème, Mikado-Ummantelung und saisontypischer Obstdeko. Genascht wird aus Schüsseln und von Kellen – das fertige Meisterwerk nimmt jeder fachgerecht verpackt mit nach Hause.



Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränk

 **Anmeldeschluss: 27.03.2025**

BI 3100 Confiserie Bosch

Eine Reise mit allen Sinnen durch die Manufaktur

Freitag 11.04.2025, 10.30–12.00 Uhr
 € 14,00 Erwachsene, € 6,00 Kinder von 6–12 Jahren
 Treffpunkt: Plochingen Str. 1, Uhingen

1911 von Adolf Bosch gegründet, entstehen hier seit über hundert Jahren in Handarbeit und mit großer Leidenschaft süße Spezialitäten – streng nach alten Rezepten und mit einer Kombination aus hochmodernen sowie historischen Maschinen. Seit 2018 erstrahlt die Manufaktur in neuem Glanz; nicht weit entfernt vom alten, geschichtsträchtigen Betriebsgebäude steht die neue Confiserie Bosch Genusswelt. Der Geschäftsführer Herr Hellstern führt durch die Geschichte der Confiserie und die gläserne Produktion.

AI 3011 Die Pflanzenmilch macht's

Conny Mangold
Donnerstag 08.05.2025, 18.00–21.00 Uhr
 € 30,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
 Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Wir stellen mit viel Zeit zum Ausprobieren verschiedene Variationen von Hafer- und Nussmilch her. Selbst gemacht schmeckt's besser und außerdem sparen wir uns dabei die Plastikverpackung. Das gemütliche Beisammensein und der lockere Austausch beim Probieren unserer selbstgemachten Kreationen kommt nicht zu kurz. Wenn eine Flasche mitgebracht wird, darf selbst hergestellte Milch mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen: Glasflasche, Geschirrtuch, ggf. eigenen Nussmilchbeutel und Lieblingsgewürz

BI 3102 Was Sie schon immer über Käse wissen wollten ...

Dorothea Vosseler (Inhaberin Bittenfelder Hofkäse)
Freitag 06.06.2025, 16.30–18.30 Uhr
 € 17,00 (inkl. Verkostung)
 Treffpunkt: Römerstraße 36, 71336 Waiblingen-Bittenfeld

... erfahren Sie bei einer geführten Besichtigung der Bittenfelder Hofkäserei (Demeter). Käserin Dorothea Vosseler macht Sie vertraut mit dem Tagesablauf einer Käserei und den verschiedenen Arbeitsschritten von der frisch gemolkenen Milch zu leckeren Käsespezialitäten. Sie klärt auf über das in der Hofkäserei verwendete natürliche Lab und ihren vollständigen Verzicht auf chemische Hilfsmittel oder Gentechnik. Die Naturkäse werden handwerklich nach alten Rezepten hergestellt und reifen in Steinkellern zu aromatischem Käse aus. Von den Vorräumen aus können Sie die Käseproduktion verfolgen. Bei der reichhaltigen Käseverkostung werden die unterschiedlichen Käsearten nochmals beschrieben und Sie erleben die Geschmacksvielfalt dieser Produktionsart.

AI 3001 Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker

Silke Garziella (zert. Kräuterpädagogin)
Freitag 06.06.2025, 17.00–20.00 Uhr
 € 16,00 (inkl. Lebensmittelkosten)
 Treffpunkt: Parkplatz Jugendhaus Domino

Bei einem ca. 1-stündigen Spaziergang lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Dabei erfahren Sie Interessantes über Inhaltsstoffe, Anwendung und ihre Wirkung auf Körper und Geist. Sie hören erstaunliche alte Überlieferungen und sammeln frisch von der Wiese. In der Küche der Grundschule bereitet anschließend jeder sein ganz persönliches Wildkräuter-Pesto zu.

Bitte mitbringen: Körbchen oder Papiertüten, ein Glas mit Schraubdeckel (ca. 250 ml), kleines scharfes Messer, Getränk

 **Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.**

KURSE



AI 3032 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 10.03.2025, 08.00–09.00 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Wenn der Alltag Ihren Rücken strapaziert, sollten Sie etwas dagegen tun! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannungstraining die tägliche Belastung des Rückens und der Gelenke ausgleichen können. Sie entwickeln Verständnis für die Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und für ein rückenfreundliches Bewegen. So können Sie Ihr eigenes Rückenfitnessprogramm erstellen und sich im Alltag müheloser bewegen. Bei akuten Beschwerden ist ärztliche Rücksprache sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Thera-Band 2,5 m, Redondo Ball

AI 3031 Rückhalt (nur für Frauen)

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 10.03.2025, 09.10–10.10 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AI 3032

AI 3030 Rückhalt

Die Wirbelsäule stärken, den Rücken trainieren

Sandra Walter (Physiotherapeutin)

Montags, ab 10.03.2025, 10.20–11.20 Uhr, 14-mal
€ 91,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Vgl. AI 3032

BI 3003 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 10.03.2025, 15.30–16.30 Uhr, 14-mal
€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Für Frauen und Männer, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. In jede Stunde fließen auch Life Kinetik-Übungen ein, ein Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen

BI 3004 Ich beweg' mich – Rückenfit

Waltraud Neef (DOSB-Trainerin C)

Montags, ab 10.03.2025, 16.45–17.45 Uhr, 14-mal
€ 78,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Vgl. BI 3003

AI 3019 Rückenfit

Klaus Wehnert (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 10.15–11.15 Uhr, 14-mal
€ 87,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Ihren Rücken und Beckenboden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sind ein hervorragendes Training für mehr Standfestigkeit im Alltag. Progressive Muskelentspannung rundet die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte



AI 3035 Konditionsgymnastik für Frauen und Männer

Uwe Ott (liz. Fitness-Trainer)

Montags, ab 10.03.2025, 20.00–21.00 Uhr, 16-mal
€ 89,00 | Uwes Fitnesstreff

Mit einem vielseitigen Konditionstraining arbeiten wir zu Musik an Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer und damit an unserer körperlichen Leistungsfähigkeit insgesamt. Die Lungenfunktion und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, arbeitsbedingten Belastungen entgegengewirkt, und durch die aufgebaute Muskulatur und Beweglichkeit werden Verletzungen und Beschwerden im Alltag vermieden. Am Ende der Stunde entspannen wir bei ruhiger Musik.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

AI 3232 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)

Montags, ab 17.03.2025, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
€ 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

In diesem Kurs stehen Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur im Fokus. Sie lernen durch sanfte Übungen, diese zu kräftigen und zu dehnen. Die aufrechte Haltung und die Schulung des Gleichgewichts gehört ebenfalls dazu. Durch verschiedene Übungen – gegebenenfalls auch mit kleinen Handgeräten – wird der Rücken fit für den Alltag gemacht. Das Training ist gesundheitsorientiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch (wer mag), Getränk, weiche Sportschuhe oder Stoppersocken

In diesem Kurs ist nur eine Anmeldung auf Warteliste möglich.

AI 3234 Starke Mitte – sanftes Training für Rücken-Bauch-Beckenboden

Michaela Peters (DOSB-Lizenz Trainer B und C)
Montags, ab 17.03.2025, 19.10–20.10 Uhr, 10-mal
 € 60,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2
 Vgl. AI 3232

BI 3018 Gymnastik für Frauen

Marianne Lücke (DOSB-Lizenz Trainerin B)
Mittwochs, ab 19.03.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10-mal
 € 50,00 | Sporthalle Bw

Oft wird unser Körper im Alltag viel zu einseitig bewegt. Haltungsschwächen und -schäden sind die Folge. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit gezielten funktionellen Übungen als Ausgleich zur alltäglichen Belastung. Trainiert wird der ganze Körper, sodass auch Muskeln, die sonst nie im Einsatz sind, aktiviert werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk



BI 3016 AROHA®

Michaela Peters (Aroha Instructor)
Dienstags, ab 11.03.2025, 18.00–19.00 Uhr, 10-mal
 € 76,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Aroha® ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾-Takt komponierter Musik. Es lebt vom ständigen Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, kräftigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch sowie Oberkörper und Arme und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die Trainingsintensität kann jeder selbst regulieren, sodass sich Aroha sowohl für Einsteiger, Fortgeschrittene als auch Wiedereinsteiger eignet. Ziel: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau und Entspannung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Schläppchen/Turnschuhe/barfuß (optimal)

AI 3006 Strong Nation

Julia Orszulik (Strong Nation Trainerin)
Dienstags, ab 11.03.2025, 18.30–19.30 Uhr, 15-mal
 € 94,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Strong Nation ist ein Intervalltraining, bei dem die Übungen und Bewegungen mit Eigenkörpergewicht perfekt auf die Musik abgestimmt sind. Diese Kombination motiviert, an die Grenzen und darüber hinaus zu gehen und macht das Training sehr effektiv. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Liegestütz wird von der Musik befeuert – die komplette Muskulatur wird definiert und gleichzeitig Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität gestärkt. Jeder kann die Intensität des Trainings selbst gestalten, daher ist es ein Super-Workout für jedes Level.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

BI 3017 Zumba®

Claudia Ziegler (Zumba Instructor)
Dienstags, ab 11.03.2025, 19.15–20.15 Uhr, 13-mal
 € 82,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Zumba® ist ein hocheffizientes Fitness-Workout, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt und durch vielfältige Bewegungen die Koordination schult und das Gehirn trainiert. Es ist eine Mischung aus Aerobic (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

AI 3007 Zumba®

Julia Orszulik (Zumba Trainerin)
Dienstags, ab 11.03.2025, 19.45–20.45 Uhr, 15-mal
 € 94,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4
 Vgl. BI 3017



AI 3036 Energie Qi Gong

Uwe Lilienthal (Heilpraktiker/TCM-Therapeut)
Dienstags, ab 11.03.2025, 19.00–20.00 Uhr, 10-mal
 € 78,00 | Notariat Schanbach, Raum 7

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die sanfte Bewegungen mit Atemübungen und Meditation kombiniert, um die Lebensenergie (Qi) zu fördern und das Wohlbefinden und die innere Harmonie zu steigern. Die Übung (Gong) von achtsamen, fließenden und langsamen Bewegungen wird kombiniert mit der richtigen Atmung. Jede Kurseinheit endet mit einer leichten Meditation zur Wahrnehmung der neu gewonnenen Energie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

AI 3034 Tai Chi (Fortgeschrittene)

Alexander Urban (Tai Chi Lehrer DTB)
Donnerstags, ab 13.03.2025, 18.15–19.30 Uhr, 10-mal
 € 80,00 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 4

Tai Chi dient der Gesundheitsprävention und ist für jeden geeignet. Es verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Korrektes und regelmäßiges Training hilft, gesund zu bleiben. Die Übungen sind ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Die sanften Bewegungen sind von meditativer Ruhe geprägt und führen zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme Schuhe



AI 3012 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Montags, ab 10.03.2025, 18.00–19.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Notariat Schanbach, Raum 8

Yoga ist ein Jahrtausende alter, ganzheitlicher Übungsweg, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Es ist mehr als nur das Üben von Körperhaltungen zur Entspannung von Körper und Geist. Beim Yoga wird der ganze Mensch – Körper, Atem und Geist – angesprochen und einbezogen. Im Mittelpunkt unseres Übens stehen achtsam und bewusst ausgeführte Körperbewegungen, in Verbindung mit Atmung. Ferner üben wir Pranayama (Atemtechniken), Meditation (den Geist zur Ruhe bringen) und das Tönen von Silben und Mantras.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

BI 3010 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500 h)

Dienstags, ab 11.03.2025, 18.00–19.30 Uhr, 12-mal
€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die fließenden Bewegungen finden im eigenen Atemrhythmus statt. Dadurch werden der Atem und der Körper miteinander in Einklang gebracht und es kann innere Ruhe entstehen und Stress abgebaut werden, während gleichzeitig der Körper mobilisiert, gestärkt und gedehnt wird. Das Körperbewusstsein wird verbessert, zentriert und man kann vom Kopf ins Fühlen finden. Der dynamische Flow kann konditionell fordernd sein und ist für sportliche Anfänger bzw. für Teilnehmer mit Yogaerfahrung (ohne behandlungsbedürftige akute Erkrankungen) geeignet, die einen ganzheitlichen Bewegungsansatz in Verbindung mit Stressbewältigung und Entspannung suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Yogaklötze, Gurt, Meditationskissen (falls vorhanden)

BI 3020 Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga

Birgit Jesensky (Hatha-Yoga Lehrerin 500 h)

Dienstags, ab 11.03.2025, 19.45–21.15 Uhr, 12-mal
€ 100,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. BI 3010



BI 3022 Hatha-Yoga am Vormittag

Silvia Lehmann (Hatha-Yoga Lehrerin 200 h)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 08.30–09.45 Uhr, 15-mal
€ 117,00 | Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Hatha-Yoga vereint statische Haltungen mit bewusstem Atem und ist ideal für Anfänger. Kraftvolle Asanas in Kombination mit achtsamen Dehn- und Atemübungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Das gemeinsame Training lässt sich individuell intensiver oder sanfter gestalten. Starten Sie gelassen und energiegeladener in den Tag!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

 **Einmaliges Schnuppern für neue Teilnehmer möglich. Bitte anmelden.**

AI 3013 Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg

Doris Schick (Yogalehrerin BDY/EYU)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 19.00–20.30 Uhr, 10-mal
€ 73,20 | Evang. Gemeindehaus Schanbach, Saal

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das Körper, Atem und Geist zu einer harmonischen Einheit verbindet. Die Mittel des Yoga sind: Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Meditation. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundervollen Wirkungen des Yoga erfahren: Gesundheit und innere Ausgeglichenheit, mehr Beweglichkeit, Vitalität, Abbau von Verspannungen und Schmerzen, mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Sitzkissen und warme Socken

BI 3000 Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Inge Follmann-Grießhaber (Feldenkraispädagogin)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 09.00–10.15 Uhr, 8-mal
€ 56,00 | Kathol. Kirchengemeinde Bw, großer Saal

Eine Entdeckungsreise in die Beweglichkeit des Körpers. Die feinen, kleinen Bewegungsfolgen werden langsam, bewusst und mit Achtsamkeit ausgeführt – im Liegen, Sitzen und Stehen. So entwickeln Sie eine erhöhte Selbstwahrnehmung, machen sich Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten bewusst, finden zu mehr Bewegungsvielfalt und können unnötige Spannungen lösen. Bewegung wird wieder leicht und mühelos. Die Feldenkrais® Methode wirkt auf den gesamten Organismus und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von individuellen Gegebenheiten.

Bitte mitbringen: Matte, 1 großes und 2 kleine Handtücher, warme Kleidung, Stoppersocken

AI 3008 Yoga – sportlich entspannen (alle Level)

Katharina Türk (RYT200, Registered Yoga Teacher)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 18.30–19.45 Uhr, 12-mal
€ 78,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Möchten Sie beim Sport neue Energie schöpfen und den Tag ausgeglichener beenden? In diesem Kurs entfliehen Sie für eine Stunde dem Alltag und finden zu sich selbst auf der Matte. Sie üben abwechslungsreiche Yogahaltungen, die Körperkontrolle, Stabilität, Dehnung und Kräftigung betonen. Nach dem körperlichen Auspowern genießen Sie eine kurze Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke oder Pulli, Yogablöcke (falls vorhanden)

 **Bei trockenem, mildem Wetter gehen wir ins Freie.**

AI 3009 Yoga – sportlich entspannen (Geübte)

Katharina Türk (RYT200)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 20.00–21.15 Uhr, 12-mal
€ 78,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Vgl. AI 3008

BI 3101 Gehirn und Stress



Susanne Gabriel (Physiotherapeutin)

Donnerstags, 08./15./22.05. und, 05./12./19.06.2025,
18.30–20.00 Uhr, 6-mal | € 60,00

Stress ist eine der Hauptursachen für die verschiedensten Beschwerden bis hin zu chronischen Schmerzen. Dieser Onlinekurs kombiniert wissenschaftliche Grundlagen mit praktischen Übungen, um relevante Hirnareale zu trainieren und die Wahrnehmung zu schärfen. So können im Alltag und Beruf Stressfaktoren gezielt selbst reduziert werden.



Für alle Schwimmkurse gilt:

- Die Umkleieräume dürfen nicht mit Straßenschuhen betreten werden.
- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.
- Sollten Sie unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leiden, halten Sie bitte vor Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Hausarzt.



BI 3002 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 10.03.2025, 18.00–18.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Vorteil der Aquagymnastik liegt in der geringen Belastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen. Infolge des Auftriebs wird der Körper auf schonende Weise trainiert. Wir stärken Bewegungsapparat und Herz-Kreislauf-System und aktivieren und schulen das Gleichgewicht. Die Intensität der Ausführungen kann jeder individuell dosieren. Zum Abschluss werden die Muskeln durch das Element Wasser angenehm entspannt. Der Kurs ist für Personen ab ca. 50 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

BI 3007 Aquagymnastik

Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath (Krankengymnastin)

Montags, ab 10.03.2025, 19.00–19.45 Uhr, 10-mal
€ 75,00 (inkl. € 25,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Der Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur gelenkschonend (durch die Schwerelosigkeit des Wassers) trainieren möchten. Das Wasser eröffnet ganz neue Bewegungsspielräume und auch das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Wir verbessern mit funktionellen Übungen die Beweglichkeit, dehnen und kräftigen die gelenkübergreifende Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, um einseitiger Belastung und Haltung vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badebekleidung

BI 3012 Beweglich und gesund durch Aquagymnastik

Claudia Krauss (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 19.15–20.00 Uhr, 14-mal
€ 105,00 (inkl. € 35,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Vgl. BI 3002

BI 3013 Aquafitness

Claudia Krauss (Aqua-Fitnesstrainerin)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 20.05–20.50 Uhr, 14-mal
€ 105,00 (inkl. € 35,00 Schwimmbadeintritt) | Grundschule Bw

Sie sind auf der Suche nach einem Ausgleich zum stressigen Berufs- oder Familienalltag und möchten etwas für sich tun? Wasser bietet eine wunderbare Möglichkeit, effektiv Kraft, Koordination und Ausdauer zu trainieren, ist dabei aber gelenk-, muskel-, sehnen- und bänderschonend. Durch den Einsatz von verschiedenen Aquafitness-Geräten gestalten wir den Kurs abwechslungsreich-fordernd, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

Suchen Sie für einen lieben Menschen ein originelles Geschenk?

Verschenken Sie doch Bildung, Fitness oder Gesundheit mit einem Wertgutschein der Volkshochschule Baltmannsweiler.

Der Wertgutschein kann über einen beliebigen Betrag ausgestellt werden. Der Beschenkte kann dann aus dem vielfältigen Angebot der vhs Baltmannsweiler auswählen. Der Wertgutschein kann auch in Teilbeträgen oder auf eine höhere Kursgebühr angerechnet werden.

Für Informationen wenden Sie sich bitte unter der Rufnummer 0 71 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.



**Kulturzentrum
Baltmannsweiler**



Kulturzentrum Baltmannsweiler

Baacher Str. 6
73666 Baltmannsweiler

+49 7153 9427 0

bma@baltmannsweiler.de
www.baltmannsweiler.de

**Kultur
Seminare
Tagungen
Ausstellungen**

RAYER GmbH

Gärten gestalten, bauen und pflegen

Escherländer 19, 73666 Baltmannsweiler, Telefon: 0 71 53 / 703 91 00
info@rayer-garten.de, www.rayer-garten.de







Wege ■ Terrassen ■ Pflanzungen ■ Pflegearbeiten



KULTURZENTRUM BALTMANNSWEILER



Kulturzentrum Baltmannsweiler

**DER Platz
für neue Ideen...**

**Unterschiedliche
Raumangebote...**

**Entdecken Sie
die Möglichkeiten!**

Egal ob Hochzeit, Geburtstag,
Schulungen, Seminare,
Workshops, Ausstellungen...
alles ist möglich!







Kontakt:

+49 7153 9427 0

bma@baltmannsweiler.de

FENSTER • TÜREN
 ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN



**BESUCHEN
 SIE UNSERE
 AUSSTELLUNG.**

Roos Fenster und Haustüren GmbH
 Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach/Fils
 Telefon 07153 51112 · Fax 58122
 info@roos-fenster.de · www.roos-fenster.de

Qualifizierter Innungsfachbetrieb
 Mitglied im Fachverband Glas · Fenster · Fassade Baden-Württemberg



Meisterbetrieb seit 1886

30 Jahre Erfahrung



07153 9295343

Lackierungen aller Art – Instandsetzung – Sonderlackierungen – Smart-Repair/Spot-Repair
 Karosseriearbeiten – Lackaufbereitung – Restaurierungen – Mietwagenservice

Süßenstr. 66 · 73666 Baltmannsweiler ✉ pl-lackiererei@web.de 🌐 pl-lackiererei.de



**WIR KÜMMERN UNS
 UM IHR
 HEILIG'S BLECHLE**




**Alles rund um
 Sie und Ihre IT**

Sascha Ebner **Mensch mit IT**

0151 23007210
 info@mensch-mit-it.de
 www.mensch-mit-it.de
 73666 Baltmannsweiler



NUSSGRÄBER IMMOBILIEN

KOMPETENT REGIONAL

BODENSTÄNDIG

**Wir verkaufen Ihre Immobilie
 mit Rundum-Sorglos-Service!**

www.nussgraeber.de



optik GmbH
 freundlich - kompetent
 Ihr Augenoptiker vor Ort!

Marion Hofmann
 Augenoptikermeisterin
 Seestraße 3
 73773 Aichwald
 Tel.: 0711 / 540 773 44

AICHWALD – GUTSCHEIN
 Wir machen mit!

Immer auf der Höhe
AICHWALD




**SIE MÖCHTEN
 EINE ANZEIGE SCHALTEN?**

Wir schicken Ihnen gerne eine Übersicht der möglichen Formate und Preise zu.

Bei Bedarf können Sie die professionelle Gestaltung Ihrer Anzeige durch unser Grafikbüro gleich mit beauftragen.

Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter
vhs@aichwald.de oder
vhs@baltmannsweiler.de!

KURSE



Für alle Deutschkurse gilt: Die Zuteilung zu einem Kurs erfolgt nach einem persönlichen Einstufungsgespräch. Termine hierzu vergibt das vhs-Team. Bedingung: wohnhaft in Aichwald.

AI 4093 Deutsch A1

Christa Großhans (Lehrerin)

Montags und mittwochs, ab 10.03.2025, 18.00–19.30 Uhr, 34-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 4

AI 4092 Deutsch A1

Ulrike Mensing

Dienstags und donnerstags, ab 11.03.2025, 08.40–10.10 Uhr, 31-mal
Kostenfrei | Notariat Schanbach, Raum 5



AI 4064 Advanced English Conversation B2

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 10.03.2025, 17.00–18.30 Uhr, 16-mal
€ 147,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 174,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

We practise our English conversational skills by reading and talking about foreign English speaking countries, their cultures, politics, literatures and other topics you are interested in. This will help you to feel confident and free to take part in different types of conversations. We make our syllabus together on the first evening.

AI 4065 Easy talking and reading B1

Ulrike Mensing (Anglistin)

Montags, ab 10.03.2025, 18.30–20.00 Uhr, 16-mal
€ 147,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 174,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 5

In a small group in comfortable atmosphere we read and talk about different topics such as literature, poetry, art and everyday life in the UK, Ireland and the USA, its people and their peculiarities. Besides we enhance our vocabulary and whenever necessary brush up our grammar.

BI 4000 Englisch B1

Daniel Mengesha (M.E.)

Freitags, ab 14.03.2025, 17.45–19.15 Uhr, 14-mal
€ 120,00 (ab 7 Teilnehmern) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

This course is intended for students who want to make a significant improvement in speaking and understanding. You want to understand and communicate with one another when it comes to everyday topics from work, school, culture, politics etc. You simply want to be able to express yourself on various topics fluently and coherently.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen



AI 4107 Französisch A2

Trainings- und Vertiefungskurs

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 17.15–18.45 Uhr, 11-mal
€ 101,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 119,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 7

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse auf A2-Niveau. Sie wiederholen und üben die bereits erlernten grammatischen Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Hörverstehen und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Nebenbei erfahren Sie allerlei Interessantes aus der frankophonen Welt.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

AI 4106 Französisch B1

Renate Bechstein (Gymnasiallehrerin a. D.)

Mittwochs, ab 12.03.2025, 18.45–20.15 Uhr, 11-mal
€ 101,00 (ab 7 Teilnehmern) | € 119,00 (5–6 Teilnehmer)
Notariat Schanbach, Raum 7

Conversation française – für Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse pflegen und sich in angenehmer Atmosphäre über aktuelle, politische und gesellschaftliche Themen unterhalten wollen. Vous êtes les bien-venu(e)s dans notre groupe!



BI 4003 Italienisch A1 kompakt für die Reise

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana (Gymnasiallehrerin)

Montag 28.07., Dienstag 29.07. und Mittwoch 30.07.2025,
18.00–20.00 Uhr
€ 42,00 (+ Materialkosten € 3,00 bei der Kursleitung)
Rathaus Hg, Sitzungssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die italienische Sprache erhalten und sich auf typische Gesprächssituationen vorbereiten möchten. Durch praxisnahe und abwechslungsreiche Aktivitäten lernen Sie, beim Austausch alltäglicher Informationen kompetent zu agieren und zu reagieren. Benvenuti – herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Papier, Stift



EINZELVERANSTALTUNGEN

BI 5022 Superhirn – Namen und Gesichter merken



Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)
Dienstag 11.03.2025, 19.00–21.30 Uhr | € 28,00

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden. Damit schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

AI 5022 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Helmut Lange (Dipl. Pädagoge)
Donnerstag 27.03.2025, 19.00–21.30 Uhr | € 28,00

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen. Ab ca.12 Jahren.

BI 5006 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Helmut Lange (Dipl. Päd.)
Samstag 29.03.2025, 09.00–16.30 Uhr | € 70,00

Ihre Schulzeit prägt Ihr Denken und Lernen. Als Erwachsener greifen Sie bei Fort- und Weiterbildungen oft auf alte Lernmuster zurück – und wundern sich, warum kaum etwas hängen bleibt. Dabei ist Lernen einfach. Mit ein paar Merktechniken behalten Sie Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer. Schon mit etwas Übung lässt sich die Leistung Ihres Gehirns um 300 Prozent steigern. Sie lernen dann nicht mehr aus Zwang, sondern aus Freude.

- Telefonnummern, PIN-Nummern, Bankomat-Nummern
- Kopf oder Zettel? To-do-Listen und Reihenfolgen
- Namen und Gesichter
- Vokabeln und Fachbegriffe (Grammatik)

AI 5000 Social-Media-Marketing mit Instagram



Thorsten H. Bradt
Donnerstag 03.04.2025, 18.30–21.30 Uhr | € 47,00

Instagram zählt zu den meistgenutzten sozialen Medien weltweit. Es konzentriert sich auf das Teilen von Videos und Fotos und bietet effektives Social-Media-Marketing, besonders für kleine und mittlere Unternehmen. Um einen Account erfolgreich zu etablieren, ist taktisches Vorgehen entscheidend: systematische Analyse beliebter Kanäle, kundenzentrierter Ansatz. Die Veranstaltung kombiniert Präsentation, Diskussion sowie Einzel- und Gruppenarbeit und richtet sich an Interessierte ohne Vorwissen ebenso wie an Anwender mit Basiswissen.

KURSE

BI 5012 Fit für den Job – Stressmanagement erfolgreich praktizieren

Norbert Zeller
Montag 31.03. und Montag 07.04.2025, 18.00–21.00 Uhr
€ 55,00 (inkl. Manuskript) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Sie erhalten einen Überblick über Strategien, die sofortiges Erkennen, gezieltes Handeln und wirksames Umwandeln von leistungsminderndem, gesundheitsschädlichem Stress in positiven, leistungsfördernden Stress ermöglichen.

- Was genau ist Stress? Chancen, Risiken und Nebenwirkungen
- Persönliche Stressanalyse und bisherige Stressbewältigung
- Effektives Störungs- und Zeitmanagement
- Wege der Stressbewältigung: Atem, Körperhaltung, Bewegung und Entspannung, Ernährung

BI 5013 Rhetorik Teil 1 – Redekompetenz

Norbert Zeller
Montag 05.05. und Montag 12.05.2025, 18.00–21.15 Uhr
€ 60,00 (inkl. Manuskript) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

„Das Gehirn beginnt bei der Geburt zu arbeiten und hört nicht damit auf, bis du dich erhebst, um eine Rede zu halten.“ (Quelle unbekannt)

Sie arbeiten am freien, sicheren Reden ohne störendes Lampenfieber.

- Grundregeln einer guten Rhetorik
- Körpersprache, Mimik, Gestik und ihre Bedeutung
- Stimme und Atmung
- Lampenfieber als positive Energie
- Abbau von Redehemmungen



BI 5011 Webseiten mit Tilda Ein Praxiskurs für Einsteiger



Tatyana Sarasa
Mittwochs, ab 14.05.2025, 18.00–20.00 Uhr, 4-mal | € 74,00

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website zu erstellen. Ganz ohne Programmierkenntnisse und Schritt für Schritt. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren. Als konkretes Projekt erstellen wir eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

EINZELVERANSTALTUNGEN

BI 2010 Afrikanisches Trommeln Für Kinder von 7–14 Jahren

Etse Kwawukume

Samstag 05.04.2025, 09.30–12.30 Uhr

€ 23,00 (inkl. € 5,00 Leihgebühr Trommel) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Trommeln, tanzen und singen gehören in Afrika zum Leben. Auf der Kpanlogo, der traditionellen Trommel aus Ghana, macht Etse mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen vertraut mit traditionellen afrikanischen Rhythmen. Auch wird mit Stöcken, Rasseln und Glocken gearbeitet, wodurch Rhythmik, Konzentration und das Miteinander spielerisch geschult werden.

Bitte mitbringen: evtl. Vesper, Getränk

BI 1010 Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)

Freitag 11.04.2025, 13.30–15.30 Uhr

€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Hast du dir schon vorgestellt, wie es wäre, wenn deine Schule explodiert? Doch wenn du genau überlegst, wäre das total blöd und würde vielen schaden. Aber Explosionen sind schon ganz arg spannend, und gehören deshalb auch sehr gründlich und vorsichtig erforscht – um die Gefahr zu kennen. Genau die richtige Aufgabe für junge Forscher mit Mut und Verstand!

Bitte mitbringen: evtl. Vesper, Getränk

BI 1011 Die Dinojäger Für Kinder von 6–11 Jahren

Dr. Ralf Laternser (dipl. Geologe)

Freitag 11.04.2025, 16.00–18.00 Uhr

€ 17,00 (inkl. Material) | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Über Jahrmillionen beherrschten die oft riesigen Dinosaurier unsere Erde, bevor sie dann mehr oder weniger plötzlich ausstarben. Die meisten Menschen sind wohl sehr froh darüber, dass sie nie einem lebenden Tyrannosaurus mit seinen bis 30 cm langen Zähnen über den Weg gelaufen sind. Doch diese urzeitlichen Geschöpfe sind furchtbar interessant. Das Wissen, das wir heute über die Dinosaurier haben, verdanken wir den Forschern, die versteinerte Skelette finden, ausgraben und rekonstruieren – den Paläontologen. Wir gehen wie richtige Dinoforscher auf eine abenteuerliche Expedition. Gemeinsam werden Aufgaben gelöst, um schließlich das Dinosauriergrab zu finden. Und dann geht es an die fachmännische Ausgrabung des Ungetüms. Wer findet die Dinosaurierknochen?



AI 3017 Veganes Oster-Backen – lass uns zusammen zaubern! Für Grundschul Kinder

Katharina Ziegler

Freitag 11.04.2025, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Bist du bereit für das leckerste Osterfest aller Zeiten? Komm und erlebe eine bunte, süße Zeit! Wir backen zusammen köstliche Leckereien, die nicht nur super-lecker sind, sondern auch ganz ohne tierische Zutaten auskommen. Perfekt für alle kleinen Küchenzauberer, die Lust auf neue Rezepte haben. Schnapp dir deinen Backlöffel, zieh deine Schürze an und sei dabei. Ich freue mich auf dich!

Ich bin nebenberuflich vegane Ernährungsberaterin mit großer Liebe zum Backen und Kochen, habe ehrenamtlich gerne und regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen zu tun und bin für jeden Spaß zu haben. Ich freue mich riesig darauf, euch zu zeigen, wie vielseitig vegane Ernährung sein kann.

Bitte mitbringen: Kochschürze oder unempfindliche Kleidung, Gefäß für Leckereien, Getränk

 **Anmeldeschluss: 04.04.2025**

BI 1005 Die Kugel rollt – der Wald mit allen Sinnen Exkursion für Kinder von 6–10 Jahren

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Martina Gschweng (Naturpädagogin)

Mittwoch 23.04.2025, 15.00–17.00 Uhr

€ 21,50 ab 6 TN | € 17,50 ab 8 TN | € 15 ab 10 TN | € 13 ab 12 TN

Treffpunkt: Parkplatz Waldheim, Esslingen-Berkheim

Möchtest du den Wald einmal anders erleben, als bei einem Spaziergang? Wir verlassen die ausgetretenen Pfade und bewegen uns mit allen Sinnen durch das Gelände. Dabei bist du nicht nur auf deine Augen angewiesen, sondern musst dich auch auf deine Nase, Ohren und Hände verlassen. Nachdem wir intensiv aufgenommen haben, welche Schätze der Wald für uns bereithält, versuchen wir die längste Kugelbahn Esslingens zu bauen und lassen die Kugeln durch den Wald rollen.

Bitte mitbringen: Getränk, robuste Kleidung, festes Schuhwerk

 **Anmeldeschluss: 20.04.2025**

AI 3020 Bunte Burger mit leckerem Patty Für Grundschul Kinder

Katharina Ziegler

Freitag 09.05.2025, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Wir zaubern unsere eigenen köstlichen Burger – ganz ohne tierische Zutaten! Es ist wirklich erstaunlich, was alles in ein Burger-Patty rein kann, und genau das entdecken wir gemeinsam. Komm vorbei und lass uns kreativ sein! Jedes Kind kann nach dem gemeinsamen Schmaus einen weiteren Patty (vakuumiert) mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kochschürze oder unempfindliche Kleidung, Getränk

 **Anmeldeschluss: 02.05.2025**

BI 1009 Outdoor Escape Room

Für Kinder von 8–12 Jahren

In Kooperation mit der vhs Esslingen

Martina Gschweng (Naturpädagogin)

Freitag 09.05.2025, 15.30–17.00 Uhr

€ 21,50 ab 6 TN | € 17,50 ab 8 TN | € 15 ab 10 TN

Treffpunkt: Parkplatz Waldheim, Esslingen-Berkheim

Erlebt ein spannendes Escape Room Abenteuer im Freien und meistert gemeinsam mit eurem Team die Herausforderungen. Taucht ein in eine fesselnde Geschichte mit ungewissem Ausgang. Es liegt an dir, das Abenteuer erfolgreich zu beenden. Schaffst du es, die kniffligen Rätsel und Aufgaben zu lösen, bevor die Zeit abläuft? Arbeitet zusammen, um Schritt für Schritt voranzukommen und rechtzeitig zu entkommen.

Bitte mitbringen: Getränk, robuste Kleidung, festes Schuhwerk

 **Anmeldeschluss: 04.05.2025**

BI 2006 Armbänder aus Trommelsteinchen

Für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Jugendlichen/Erwachsenen

Gabriele Finger

Samstag 17.05.2025, 10.00–11.00 Uhr

€ 8,00 (+ ca. € 4,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wir ziehen kleine Trommelsteinchen, echte Edelsteine in unregelmäßiger Form, auf ein Gummiband und schließen es mit einer speziellen Knotentechnik. Auf Wunsch fügen wir eine silberne oder goldfarbene Perle hinzu. Wählt aus verschiedenen Steinsorten und gestaltet euer ganz persönliches Armband.

AI 3014 Cupcakes – Leckerschmecker!

Für Grundschul Kinder

Laila Kanan

Freitag 30.05.2025, 15.00–18.00 Uhr

€ 28,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Cupcakes sind nicht nur super-lecker, sie sehen auch toll aus – wie kleine Törtchen. Bunt und üppig verziert – hier ist Fantasie gefragt. Und Schwupps verwandelt sich mithilfe von allerlei bunten, süßen und klebrigen Zutaten ein simpler Muffin in Shaun das Schaf, eine Spinne oder gar eine Schildkröte.

Bitte mitbringen: Gefäß zum Transportieren deiner 12 Cupcakes, unempfindliche Kleidung, Getränk

 **Anmeldeschluss: 22.05.2025**

AI 3016 Tomatensauce selbst gemacht: hab ich drauf!

Für Grundschul Kinder

Ingrid Honti (Ernährungsberaterin)

Freitag 04.07.2025, 15.30–17.30 Uhr

€ 15,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Grundschule Schanbach, Gebäude 2, Schulküche

Hunger und niemand daheim? Oder alle da, aber keiner hat Zeit zum Kochen? Kein Problem! Eine Tomatensauce aus sonnengereiften Tomaten ist kinderleicht zuzubereiten, superlecker und schmeckt mit und ohne Hackfleisch oder Reibekäse. Dazu gibt es selbstgemachte Spätzle. Dann schwingst du selbst den Kochlöffel, wenn der Magen knurrt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

KURSE

AI 1003 vhs Babytreff

Ingrid Honti

Montags, 10./24.03., 07./28.04., 12./26.05.2025, 10.00–11.15 Uhr

€ 30,00 | Notariat Schanbach, Raum 8

Ein gemütliches Treffen von Mamas und Babys von 0–12 Monaten. Zwangloses Beisammensein bei Kaffee und Tee, bei dem man sich austauschen und sich Tipps zum Thema Stillen/Flasche, Abstillen, Beikost, Babyschlaf uvm. holen kann.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Matte

BI 3103 Zeit für Bewegung – Zeit für Entspannung – Zeit für einander

Für Kinder von 0–1 Jahren mit Elternteil

Jana Schult (Sozialpädagogin)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 16.00–17.00 Uhr, 9-mal

€ 90,00 | Wilhelmstraße 13, Hohengehren

In diesem Kurs erleben Kinder und Eltern eine ideale Mischung aus Action und Entschleunigung. Beim Toben und Spielen bauen sie überschüssige Energie ab, stärken in spannenden Gruppenspielen ihre sozialen Fähigkeiten und finden durch sanfte Entspannungstechniken zur Ruhe. Diese Elemente fördern die Entwicklung einer starken, selbstbewussten und ausgeglichenen Persönlichkeit.



BI 3104 Zeit für Bewegung – Zeit für Entspannung – Zeit für einander

Für Kinder von 1–2 Jahren mit Elternteil

Jana Schult (Sozialpädagogin)

Donnerstags, ab 13.03.2025, 17.10–18.10 Uhr, 9-mal

€ 90,00 | Wilhelmstraße 13, Hohengehren

Vgl. BI 3103

BI 3005 Zirkusworkshop

Für Kinder von 8–12 Jahren

Joachim Herzel

Montag 14.04.2025 bis Mittwoch 16.04.2025, 14.00–16.00 Uhr

€ 44,00 | Rathaus Hg, Sitzungssaal

Manege frei: Jonglieren mit Tüchern, Bällen, Keulen, Ringen und dem Diabolo, Feuerspucken mit Bärlappsporen, Seifenblasen zaubern – von klein über groß bis riesig – und schließlich selbst in einer Blase stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Zirkusmaterial (wenn vorhanden)

AI 2145 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „allerlei Täschchen mit Zip“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 14.04. und Dienstag 15.04.2025, 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 (+ € 2,00–5,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05



Nähe ein cooles Täschchen mit Reißverschluss! Ob für Stifte, Krimskrums oder Kosmetik – sei kreativ! Wähle aus verschiedenen Modellen. Egal, ob Anfänger oder fortgeschrittener – passe den Schwierigkeitsgrad deinem Können an. Unter fachkundiger Anleitung und mit einer kurzen Einführung oder Übung an der Nähmaschine fertigest du Schritt für Schritt ein einzigartiges Stück. Bunte Stoffreste für Innenfutter, Bänder und Etiketten schmücken dein Kunstwerk. Bitte nur Kinder ab 9 Jahren anmelden.

Bitte mitbringen:

- ca. 40 cm x 80 cm Baumwollstoff, Mischgewebe oder Jeans (unelastisch und kein Nicki, Samt, Plüsch oder Kunstleder)
- Wenn vorhanden: bunte passende Stoffreste, kleine spitze Schere, Stoffschere, Stecknadeln, evtl. Vesper und Getränk

AI 2146 Nähen für Kinder ab 9 Jahren

Ferienworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähprojekt „allerlei Täschchen mit Zip“

Gunhild Neumann (Dipl. Modedesignerin)

Montag 23.04. und Donnerstag 24.04.2025, 14.00–16.30 Uhr

€ 37,40 (+ € 2,00–5,00 Materialkosten bei der Kursleitung)

Grundschule Schanbach, Gebäude 1, TW-Raum 1.05

Vgl. AI 2145



AI 3002 Zumba® Kids Junior

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 14.03.2025, 15.00–15.45 Uhr, 13-mal

€ 55,50 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Bei dieser Entdeckungsreise rund um die Welt sind alle Jungs und Mädchen zwischen 4 und 6 Jahren genau richtig! Wir entdecken verschiedene Rhythmen, lernen altersentsprechende Choreografien und haben viel Spaß am gemeinsamen Bewegen. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabei bleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AI 3003 Zumba® Kids

Für Grundschul Kinder

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 14.03.2025, 16.00–17.00 Uhr, 13-mal

€ 74,50 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Choreografien werden altersgerecht erlernt und dadurch u. a. das Gedächtnis, die Kreativität, die Koordination und das Gleichgewicht gefördert. Bewegungsfreudige Mädels und Jungs sind hier genau richtig. Mama/Papa dürfen am Anfang gerne dabei bleiben.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

AI 3004 Zumba® Kids

Für Kids ab der 5. Klasse

Shiva Orszulik (Zumba Kids Instructor)

Freitags, ab 14.03.2025, 17.15–18.15 Uhr, 13-mal

€ 74,50 | Schurwaldhalle Schanbach, Vereinsraum 1/2

Taucht ein in eine Welt voller Musik, Bewegung und Tanz! Gemeinsam erlernen wir Choreographien, gestalten spielerisch Tanzschritte und erweitern unseren Körperausdruck. Hier zählt Kreativität! Wenn ihr Freude an Bewegung und gemeinsamem Sport habt, seid ihr hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk



Aktuell laufen fünf Kurse unter der Kursleitung von Claudia Krauß. Ein Quereinstieg ist nicht möglich.

Die nächste Kursstaffel beginnt am Dienstag 29.04. bzw. Mittwoch 30.04.2025 und dauert bis Dienstag 15.07. bzw. Mittwoch 16.07.2025. Aufgrund eines längeren Krankheitsfalls konnten wir zum Zeitpunkt der Drucklegung leider noch keine genaueren Termine und Zeiten festlegen.

Neuanmeldungen sind voraussichtlich ab Montag 07.04.2025 online möglich. Wir führen keine Wartelisten.

Bitte beachten Sie, dass das Kind eine Mindestgröße von 1,10 m benötigt und dass Kinder, die das Seepferdchen bereits absolviert haben, durch die lokalen Gegebenheiten nicht weiter gefördert/angemeldet werden können.

Für Kinder aus Familien, die Sozialleistungen empfangen, führen wir auch in diesem Semester kostenfreie Schwimmkurse durch. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Anmeldeunterlagen.

Datenschutzerklärung

Es gilt die Datenschutzerklärung der Gemeinde Aichwald bzw. der Gemeinde Baltmannsweiler. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auf der jeweiligen Homepage: www.aichwald.de | www.baltmannsweiler.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler

Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschulen Aichwald und Baltmannsweiler – nachfolgend vhs genannt –, auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

Anmeldung und Bezahlung und Einbeziehung der AGB

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Sie sind an Ihre Anmeldung 1 Woche lang gebunden (Vertragsangebot). Anmeldungen können persönlich, über die Weitermeldeliste, schriftlich, per Email, online über die vhs-Homepage oder telefonisch vorgenommen werden. Der Vertrag kommt entweder durch ein Bestätigungsschreiben der vhs zustande oder aber dadurch, dass die Frist von einer Woche verstreicht, ohne dass die vhs das Angebot abgelehnt hat.
- (3) Die Anmeldung schließt die Anerkennung der AGB durch die Teilnehmenden ein. Diese werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen vhs und Teilnehmenden.
- (4) Die Anmeldung zu den Veranstaltungen der vhs ist nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 verbindlich und verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Entrichtung des Kursentgeltes. Das Kursentgelt wird nach Ablauf der Frist aus Abs. 2 fällig.
- (5) Bei Bankeinzug wird das Entgelt in der Regel nach Kursbeginn abgebucht. Telefonische Anmeldungen werden nur bei gleichzeitiger Erteilung einer Abbuchungsermächtigung angenommen.
- (6) Kosten für Lehrbuch und Materialien sind – sofern nicht anders ausgewiesen – nicht im Kursentgelt enthalten.
- (7) Karten für Einzelveranstaltungen sind – soweit nicht anders angegeben – nur an der Abendkasse erhältlich.

Benachrichtigungen

Sie werden benachrichtigt:

- wenn Ihr Kurs nicht planmäßig stattfindet,
- wenn der Kurs, zu dem Sie sich angemeldet haben, belegt ist und Sie in die Warteliste aufgenommen werden,
- wenn ein Zusatzkurs eingerichtet wird,
- wenn sich Termine oder Veranstaltungsort ändern
- oder wenn ein Kurs ausfallen muss.

Ermäßigungen

- (1) Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligendienst und vergleichbaren Freiwilligendiensten erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 10% ermäßigten Preis. Arbeitslosengeld- und Sozialhilfeempfänger, sowie Besitzer der Aichwald-Card erhalten auf Nachweis für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 30 % ermäßigten Preis. Einige Veranstaltungen (z. B. Studienreisen, Besichtigungen, Exkursionen) sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.
- (2) Die berechtigenden Nachweise müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden. Bei Email können Sie Ihren eingescannten Ermäßigungsnachweis als Datei an uns senden. Bei Online-Anmeldung über die vhs-Homepage geben Sie bitte in dem Feld "Bemerkung" den Grund für die Ermäßigung ein, z. B. „Schüler“ und lassen Sie der vhs unverzüglich den Nachweis zukommen. Bis zur Vorlage des Nachweises melden wir Sie zur Sicherung Ihres Platzes als Vollzahler an. Eine Ermäßigung nach dem Abbuchungs- bzw. Zahlungstermin ist nicht mehr möglich. Eine nachträgliche Rückerstattung des Differenzbetrages ist ausgeschlossen.

Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programmheft angegeben. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ausnahmen sind möglich in vhs-eigenen Räumen bei Lehrgängen und nach Absprache zwischen den Teilnehmenden und der Kursleitung.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen der vhs (Ort, Zeit, Dauer, Kursthema, Bildungsziel) ergibt sich aus dem Programmheft in der zum Zeitpunkt der Anmeldung bekannt gemachten Fassung.

Kursleitende sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt.

Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angegeben. Verlegungen in andere Unterrichtsräume behält sich die vhs vor, Raumverlegungen berechtigen nicht zum Rücktritt vom Vertrag. Raumverlegungen werden durch Benachrichtigungen oder Aushang bekannt gegeben. Die vhs ist in vielen Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung ist von den Teilnehmenden zu beachten.

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt werden. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden. In der Regel sind die Kosten für Bescheinigungen im Entgelt erhalten. Ausnahmen werden gesondert ausgewiesen.

Rücktritt

- (1) Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten,
 - wegen zu geringer Beteiligung
 - wenn die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird bzw. in Ermangelung einer angegebenen Mindestzahl sich nicht mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben,
 - wenn die Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit) ausfällt und keine Ersatzkursleitung gestellt werden kann,
 - wenn ein sonstiges nicht vorhersehbares durch zumutbare Aufwendungen nicht zu überwindendes Leistungshindernis besteht, und die vhs das Hindernis nicht selbst schuldhaft herbeigeführt hat.

In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet, soweit noch keine Leistungen erbracht worden sind. Andernfalls erfolgt lediglich eine anteilige Erstattung. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen.

- (2) Möchten Sie von einem Semesterkurs zurücktreten, so muss der Rücktritt spätestens am letzten Arbeitstag vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Bei Kochkursen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen und Kursen mit weniger als fünf Unterrichtstagen muss der Rücktritt mindestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der vhs erklärt werden. Für die Einhaltung der Fristen ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der vhs (Eingangsstempel) maßgeblich. Im Falle des rechtzeitigen Rücktritts werden bereits bezahlte Entgelte unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von € 5,00 zurückerstattet.

- (3) Ein verspäteter Rücktritt wird als Kündigung des Vertrages gewertet und führt zu keiner Erstattungspflicht der vhs.

- (4) Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs oder Nichteinlösen der Lastschrift gilt nicht als Rücktritt.

Widerrufsrecht, Erlöschen des Widerrufsrecht, Widerrufsbelehrung

- (1) Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Der Widerruf ist an die vhs zu richten, welche den Kurs anbietet:

vhs Aichwald, Seestraße 8, 73773 Aichwald, vhs@aichwald.de oder

vhs Baltmannsweiler, Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler, vhs@baltmannsweiler.de.

Nähere Einzelheiten zum Widerrufsrecht und seinen Folgen siehe bei den AGB auf den Homepages der Trägergemeinden.

Ausschluss

- (1) Die vhs kann Teilnehmende von einer Veranstaltung ausschließen wegen

- gemeinschaftswidrigen Verhaltens in der Veranstaltung trotz vorangehender Ermahnung und Androhung des Ausschlusses, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebs durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Ermahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauchs der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- beträchtlichen Verstößen gegen die Hausordnung.

- (2) Bei einem begründeten Ausschluss steht Teilnehmenden kein Anspruch auf Rückerstattung der Entgelte zu.

Haftung

- (1) Die Haftung der vhs auf Schadensersatz, gleich aus welchem Rechtsgrunde, soweit es dabei auf ein Verschulden ankommt, ist wie folgt eingeschränkt: Die vhs haftet nur im Falle eines Vorsatzes und grober Fahrlässigkeit ihrer Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten oder sonstigen Erfüllungsgehilfen, soweit es sich nicht um eine schuldhaftige Verletzung von Pflichten handelt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten). Der Haftungsausschluss gilt ferner auch nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden.

[AGB Fortsetzung]

2) Der vorstehende Haftungsausschluss gilt in gleichem Umfang zugunsten der Organe, gesetzlichen Vertreter, Angestellten und sonstigen Erfüllungsgehilfen der vhs.

(2) Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

Urheberschutz und Lizenzrechte

(1) Fotografieren, filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

(2) Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

EDV-Sicherheit und Lizenzrechte

(1) Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt.

(2) Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der vhs zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nicht verwendet werden. Downloads aus dem Internet dürfen nur nach Vorgaben der Kursleitung und zu Lehrzwecken getätigt werden.

Bei Zuwiderhandlung erfolgt Ausschluss der Teilnehmenden aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die vhs rechtliche Schritte vor. Entstandene Schäden werden dem Verursachenden in Rechnung gestellt.

(3) Überlässt die Kursleitung den Teilnehmenden einen Datenträger, haftet ausschließlich die Kursleitung für den Inhalt und die Virenfreiheit dieses Datenträgers.

Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

Inkrafttreten

Die vorstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen treten mit Wirkung zum 31.12.2021 in Kraft. Sie gelten für alle ab dem 1.1.2022 abgeschlossenen Verträge.

Impressum

Herausgeber:

Gemeinde Aichwald
Seestraße 8, 73773 Aichwald
Tel. 07 11 / 3 69 09-0
www.aichwald.de

Gemeinde Baltmannsweiler
Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler
Tel. 0 71 53 / 94 27-0
www.baltmannsweiler.de

Redaktion: Delia Badilatti

Fotos: S.5: lettas/stock.adobe.com; S.7li: Stuttgarter Ballett;
S.7re: Voloshyn Roman/stock.adobe.com;
S.10: Robert Kneschke/stock.adobe.com;
S.12: JackF/stock.adobe.com; S.13: Rido/stock.adobe.com;
S.16: zigres/stock.adobe.com; S.17: contrastwerkstatt/stock.adobe.com;
S.18: Michael Rosskothén/stock.adobe.com;
S.19: Kzenon/stock.adobe.com

Layout: VIVA IDEA Grafik-Design, Aichwald,
www.vivaidea.de

Druck: dieUmweltDruckerei,
www.dieUmweltDruckerei.de

Klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



natureOffice.com/DE-275-2EZG9B8



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Aichwald

| | | |
|------------|--|-------|
| AI 1000 | Spur 8: Entdeckungen im Land des Glaubens | 6 |
| AI 1001 | Pilzkunde für Einsteiger | 6 |
| AI 1003 | vhs Babytreff | 19 |
| AI 1004 | Endlich besser schlafen | 5 |
| AI 1006 | Deutscher Wetterdienst | 5 |
| AI 1008 | Wie gelingt der Heizungstausch? | 5 |
| AI 1009 | Klimaschutz kann jeder | 5 |
| AI 1026 | Hypnose für Kinder und Jugendliche | 5 |
| AI 2000 | Ausdruckstanz für Frauen | 8 |
| AI 2002 | Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene | 8 |
| AI 2144 | Nähworkshop für Frauen | 7 |
| AI 2145 ff | Nähen für Kinder ab 9 Jahren | 20 |
| AI 3001 | Aichwalder Wildkräuter – gesund und lecker | 9 |
| AI 3002 | Zumba® Kids Junior (Kindergartenkinder) | 20 |
| AI 3003 | Zumba® Kids (Grundschul Kinder) | 20 |
| AI 3004 | Zumba® Kids (ab 5. Klasse) | 20 |
| AI 3006 | Strong Nation | 11 |
| AI 3008 | Yoga – sportlich entspannen (alle Level) | 12 |
| AI 3009 | Yoga – sportlich entspannen (Geübte) | 13 |
| AI 3010 | Tortenbäckerei – Crêmetorten | 9 |
| AI 3011 | Die Pflanzenmilch macht's | 9 |
| AI 3012 ff | Yoga – ein ganzheitlicher Übungsweg | 12 |
| AI 3014 | Cupcakes – Leckerschmecker! | 19 |
| AI 3016 | Tomatensauce selbst gemacht | 19 |
| AI 3017 | Veganes Oster-Backen | 18 |
| AI 3018 | Tapas: ein Stück spanische Kultur | 9 |
| AI 3019 | Rückenfit | 10 |
| AI 3020 | Bunte Burger mit leckerem Patty | 18 |
| AI 3031 | Rückhalt (nur für Frauen) | 10 |
| AI 3032 ff | Rückhalt | 10 |
| AI 3034 | Tai Chi (Fortgeschrittene) | 11 |
| AI 3035 | Konditionsgymnastik für Frauen und Männer | 10 |
| AI 3036 | Energie Qi Gong | 11 |
| AI 3232 ff | Starke Mitte | 10/11 |
| AI 4064 | Advanced English Conversation B2 | 16 |
| AI 4065 | Easy talking and reading B1 | 16 |
| AI 4093 ff | Deutsch A1 | 16 |
| AI 4106 | Französisch B1 | 16 |
| AI 4107 | Französisch A2 | 16 |
| AI 5000 | Social-Media-Marketing mit Instagram | 17 |
| AI 5022 | Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt | 17 |

vhs Baltmannsweiler

| | | |
|----------------------------------|---|----|
| BI 1005 | Die Kugel rollt – der Wald mit allen Sinnen | 18 |
| BI 1006 | Pilze, die unbekanntes Wesen | 6 |
| BI 1008 ff | Pilzcoach der DGFm (6-teiliger Lehrgang) | 6 |
| BI 1009 | Outdoor Escape Room | 19 |
| BI 1010 | Die Explosionsforscher: Krach, Bumm, Peng | 18 |
| BI 1011 | Die Dinojäger | 18 |
| BI 1013 | Morchelexkursion | 6 |
| BI 1018 | Die Stuttgarter Markthalle | 5 |
| BI 1019 | Dem Förster über die Schulter geschaut | 5 |
| BI 2003 | Cajon und mehr – mit oder ohne Vorkenntnisse | 7 |
| BI 2005 | Traumfänger mit Perlseide und echten Steinen | 7 |
| BI 2006 | Armbänder aus Trommelsteinchen | 19 |
| BI 2010 | Afrikanisches Trommeln | 18 |
| BI 2012 | Ballett und Brezeln | 7 |
| BI 2018 | Heuherz mit Kräutern – selbst gemacht | 7 |
| BI 3000 | Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung | 12 |
| BI 3002 ff | Aquagymnastik | 13 |
| BI 3003 ff | Ich bewege' mich – Rückenfit | 10 |
| BI 3005 | Zirkusworkshop | 19 |
| BI 3007 | Aquagymnastik Hüfte/Knie | 13 |
| BI 3010 ff | Vinyasa Yoga – fließendes Hatha Yoga | 12 |
| BI 3013 | Aquafitness | 13 |
| BI 3016 | AROHA® | 11 |
| BI 3017 ff | Zumba® | 11 |
| BI 3018 | Gymnastik für Frauen | 11 |
| BI 3022 | Hatha-Yoga am Vormittag | 12 |
| BI 3100 | Confiserie Bosch | 9 |
| BI 3101 | Gehirn und Stress | 13 |
| BI 3102 | Was Sie schon immer über Käse wissen wollten | 9 |
| BI 3103 ff | Zeit für Bewegung, Entspannung, für einander (für Kinder von 0–1 bzw. 1–2 Jahren mit Elternteil) | 19 |
| BI 4000 | Englisch B1 | 16 |
| BI 4003 | Italienisch A1 kompakt für die Reise | 16 |
| BI 5006 | 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis | 17 |
| BI 5011 | Webseiten mit Tilda (Einsteiger) | 17 |
| BI 5012 | Fit für den Job – Stressmanagement | 17 |
| BI 5013 | Rhetorik Teil 1 – Redekompetenz | 17 |
| BI 5022 | Superhirn – Namen und Gesichter merken | 17 |
| Information zu den Schwimmkursen | | 20 |



Gesellschaft ist einfach.

**Wenn die Kreissparkasse
Bildung, Kultur, Soziales,
Sport oder Umwelt fördert.
Das gesellschaftliche Engage-
ment der Kreissparkasse.
Gut für die Menschen.
Gut für den Landkreis.**



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**